

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД

выход блюд в граммах

I неделя	ПОНЕДЕЛЬНИК	2-3 г.	ВТОРНИК	2-3 г.	СРЕДА	2-3 г.	ЧЕТВЕРГ	2-3г.	ПЯТНИЦА	2-3г.
Завтрак	Плов из риса с черносливом и изюмом Бутерброды с маслом Кофейный напиток	130 25 150	Каша из смеси круп, молочная вязанная Бутерброды с джемом или повидлам Чай с сахаром, вареньем, медом	180 35 150	Каша манная вязкая Бутерброды с сыром Кофейный напиток молоком	180 45 150	Омлет натуральный Икра кабачковая Бутерброды с маслом и сыром Какао с молоком	90 25 35 150	Каша рисовая вязкая Бутерброды с джемом или повидлам Чай с лимоном	180 35 150
2 завтрак	Сок	100	Сок	100	Сок	100	Сок	100	Сок	100
Итого		405		465		475		400		465
Обед	Салат витаминный Суп картофельный с мясными фрикадельками Макаронные изделия отварные Котлеты, биточки, шницели Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	45 180 150 70 150 40 40	Салат из свеклы с зеленым горошком Борщ с фасолью и картофелем Рагу из птицы Кисель витаминный для детей «Витошка» Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40 180 70 150 40 40	Салат из репчатого лука Суп с рыбными консервами Голубцы ленивые Компот из свежих плодов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	30 160 180 150 40 40	Салат из моркови Суп картофельный с клецками Плов из отварной птицы Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	45 180 160 150 40 40	Салат из кукурузы (конс) Суп крестьянский с крупой Картофельное пюре Котлеты рыбные Кисель витаминный для детей «Витошка» Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40 200 130 70 150 40 40
Итого		675		520		600		615		670
Полдник	Шарлотка с яблоками Чай с лимоном Апельсин свежий	120 150 100	Запеканка из творога с манной крупой Соус молочный сладкий Какао с молоком Яблоко	110 20 150 100	Суп молочный с крупой Чай с сахаром Хлеб пшеничный	200 150 40	Макаронник Соус молочный сладкий Чай с молоком Банан	200 20 150 100	Булочка ванильная Йогурт	70 150
Итого		370		380		390		470		220
Итого		1450		1365		1465		1485		1355
II неделя	ПОНЕДЕЛЬНИК	ясли	ВТОРНИК	ясли	СРЕДА	ясли	ЧЕТВЕРГ	ясли	ПЯТНИЦА	ясли
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая Бутерброды с маслом Кофейный напиток с молоком сгущенным	150 25 150	Каша из смеси круп Бутерброды с сыром Чай с сахаром	180 45 150	Каша Боярская (из пшена и изюма) Бутерброды с маслом и сыром Кофейный напиток с молоком	150 35 150	Омлет натуральный Бутерброды с маслом и сыром Чай с молоком	90 35 150	Каша манная вязкая Бутерброды с маслом Какао с молоком	180 25 150
2 завтрак	Сок	100	Сок	100	Сок	100	Сок	100	Сок	100
Итого		425		475		435		375		455
Обед	Салат из капусты белокочанной Суп картофельный с бобовыми Картофельная запеканка с мясом Компот из свежих плодов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	45 200 70 150 40 40	Салат из горошка (конс) Суп овощной на курином бульоне Макаронные изделия отварные Бефстроганов из отварной говядины Кисель витаминный для детей «Витошка» Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40 180 150 70 150 40 40	Салат из кукурузы (конс.) Суп с макаронными изделиями и картофелем Рагу из птицы Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40 200 70 150 40 40	Винегрет овощной Щи из свежей капусты Каша гречневая рассыпчатая Гуляш из говядины Компот из свежих плодов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40 180 150 70 150 40 40	Салат из белокочанной капусты с морковью Рассольник Рагу и овощей Котлеты, биточки, шницели Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40 200 150 70 150 40 40
Итого		545		670		540		670		690
Полдник	Суфле рыбное Чай с лимоном Яблоко	70 150 100	Пудинг из творога с рисом Соус молочный сладкий Какао с молоком Апельсин	150 20 150 100	Булочка ванильная Йогурт	70 150	Плов из риса с курагой Чай с лимоном	150 150	Булочка «Веснушка» Йогурт	70 150
Итого		320		420		220		300		220
Итого		1290		1565		1195		1345		1365

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД

ВЫХОД БЛЮД В ГРАММАХ

I неделя	ПОНЕДЕЛЬНИК	3-7	ВТОРНИК	3-7	СРЕДА	3-7	ЧЕТВЕРГ	3-7	ПЯТНИЦА	3-7
Завтрак	Плов из риса с черносливом и изюмом Бутерброды с маслом Кофейный напиток	150 35 180	Каша из смеси круп, молочная вязанная Бутерброды с джемом или повидлам Чай с сахаром, вареньем, медом	250 50 200	Каша манная вязкая Бутерброды с сыром Кофейный напиток молоком	250 45 200	Омлет натуральный Икра кабачковая Бутерброды с маслом и сыром Какао с молоком	100 30 45 200	Каша рисовая вязкая Бутерброды с джемом или повидлам Чай с лимоном	250 50 200
2 завтрак	Сок	100	Сок	100	Сок	100	Сок	100	Сок	100
Итого		465		600		595		475		600
Обед	Салат витаминный Суп картофельный с мясными фрикадельками Макаронные изделия отварные Котлеты, биточки, шницели Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60 250 180 80 200 50 50	Салат из свеклы с зеленым горошком Борщ с фасолью и картофелем Рагу из птицы Кисель витаминный для детей «Витошка» Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60 250 80 200 50 50	Салат из репчатого лука Суп с рыбными консервами Голубцы ленивые Компот из свежих плодов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40 180 200 200 50 50	Салат из моркови Суп картофельный с клецками Плов из отварной птицы Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60 250 210 200 50 50	Салат из кукурузы (конс) Суп крестьянский с крупой Картофельное пюре Котлеты рыбные Кисель витаминный для детей «Витошка» Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60 250 150 80 200 50 50
Итого		870		690		720		820		840
Полдник	Шарлотка с яблоками Чай с лимоном Апельсин свежий	150 200 100	Запеканка из творога с манной крупой Соус молочный сладкий Какао с молоком Яблоко	130 30 200 100	Суп молочный с крупой Чай с сахаром Хлеб пшеничный	250 200 50	Макаронник Соус молочный сладкий Чай с молоком Банан	180 30 200 100	Булочка ванильная Йогурт	80 200
Итого		450		460		500		510		280
Итого		1785		1750		1815		1805		1720
II неделя	ПОНЕДЕЛЬНИК		ВТОРНИК	сад	СРЕДА	сад	ЧЕТВЕРГ	сад	ПЯТНИЦА	сад
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая Бутерброды с маслом Кофейный напиток с молоком сгущенным	180 35 180	Каша из смеси круп Бутерброды с сыром Чай с сахаром	250 45 200	Каша Боярская (из пшена и изюма) Бутерброды с маслом и сыром Кофейный напиток с молоком	200 45 200	Омлет натуральный Бутерброды с маслом и сыром Чай с молоком	100 45 200	Каша манная вязкая Бутерброды с маслом Какао с молоком	250 35 200
2 завтрак	Сок	100	Сок	100	Сок	100	Сок	100	Сок	100
Итого		495		595		545		445		585
Обед	Салат из капусты белокочанной Суп картофельный с бобовыми Картофельная запеканка с мясом Компот из свежих плодов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60 250 80 200 50 50	Салат из горошка (конс) Суп овощной на курином бульоне Макаронные изделия отварные Бефстроганов из отварной говядины Кисель витаминный для детей «Витошка» Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60 250 180 80 200 50 50	Салат из кукурузы (конс.) Суп с макаронными изделиями и картофелем Рагу из птицы Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60 250 80 200 50 50	Винегрет овощной Щи из свежей капусты Каша гречневая рассыпчатая Гуляш из говядины Компот из свежих плодов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60 250 180 80 200 50 50	Салат из белокочанной капусты с морковью Рассольник Рагу и овощей Котлеты, биточки, шницели Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60 250 180 80 200 50 50
Итого		690		870		690		870		870
Полдник	Суфле рыбное Чай с лимоном Яблоко	80 200 100	Пудинг из творога с рисом Соус молочный сладкий Какао с молоком Апельсин	180 30 200 100	Булочка ванильная Йогурт	80 200	Плов из риса с курагой Чай с лимоном	180 200	Булочка «Веснушка» Йогурт	80 200
Итого		380		510		280		380		280
Итого		1565		1975		1515		1695		1735